

Aplicação metodológica do treinamento científico na busca da excelência esportiva

Mário Luís de Almeida Leme - Associação Desportiva Unimep/Selam e Secretaria de Esportes, Lazer e Atividades Motoras de Piracicaba

Introdução: A equipe de Atletismo de Piracicaba nos últimos 5 anos (de 2002 a 2007) se destaca no cenário Regional, Estadual e Nacional. A equipe é composta de 30 atletas (Masculino e Feminino), os principais títulos são: Tetracampeã dos Jogos Regionais 2002, 2004, 2006 e 2007 (44 medalhas); 5ª colocada dos Jogos abertos do Interior Paulista em 2007 (5 medalhas); Vice-campeã do Estado de São Paulo na categoria sub-23 em 2007 (Federação Paulista de Atletismo) e 10 atletas integrando a seleção Paulista e Brasileira. **Objetivo:** O presente trabalho descreve o método de treinamento aplicado na equipe necessário para otimizar a performance esportiva individual e obter o máximo rendimento nas várias etapas do ciclo de treinamento anual. **Metodologia:** 1ª Etapa - Em 2002 foi aplicado o método de treinamento de Matveev; em 2004, na 2ª etapa, foi aplicado método em blocos de Verkhoshanski e contribuições de Bondarchuk e Zaitchouk na elaboração da estrutura dos exercícios aplicados nas sessões foram divididos em três categorias: Geral, Geral-específico e específico, dando ênfase maior volume com grande variação de intensidade em alguns microciclos. Observaram-se atletas com respostas diferentes aos estímulos e o mesmo aconteceu com a regeneração. Outra preocupação foi a assimilação da técnica, classificado em 3 grupos: 1º grupo - Aprende facilmente e incorpora; 2º grupo - aprendizagem é mais lenta e incorpora e o 3º grupo - aprende mais lento e não incorpora (esses atletas têm conhecimento dos erros, porém não conseguem realizar os movimentos de maneira efetiva). O treinamento das capacidades motoras tem maior potencial de transferência, quando técnica é dominada. Para alcançar os resultados da excelência esportiva é necessário treinar sistematicamente com intensidade máxima. O treinamento da técnica foi realizado simultaneamente com a força, velocidade, agilidade e resistência. A transferência só é possível quando os exercícios imitam os movimentos do esporte (especificidade). Outro ponto importante na aplicação do treinamento da equipe foi a barreira de velocidade, a partir da variabilidade dos exercícios preparatórios específicos. **Resultado:** A performance da equipe (figura 1) nas competições acima descritas revelou uma acentuada melhora do desempenho individual dos atletas (técnica e capacidades motoras) a partir da aplicação sistemática dos princípios acima mencionados. **Conclusão:** a utilização inicial do modelo de Matveev, seguido do modelo de Verkhoshansky e, contribuições de Bondarchuk e Zaitchouk foram de grande relevância na elaboração, estruturação, planificação e avaliação do treinamento e conseqüentemente a melhora acentuada da equipe na busca da excelência Esportiva.

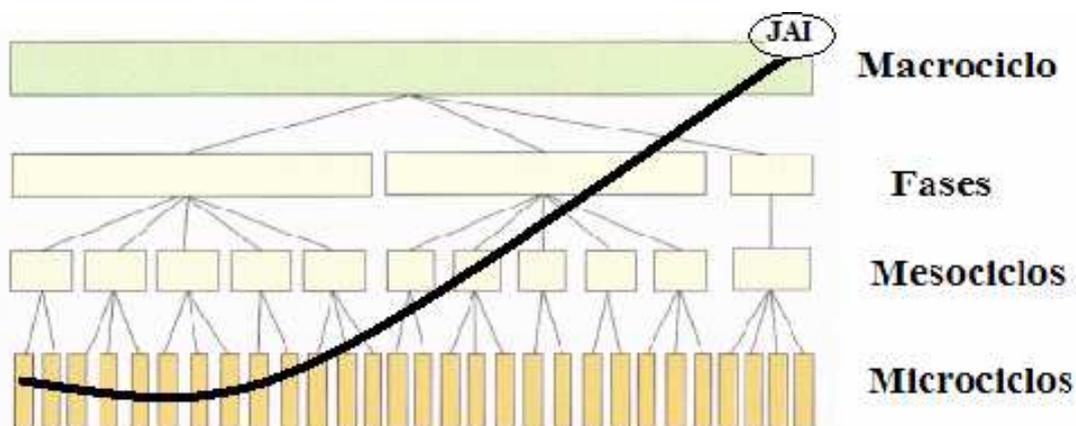


Figura 1: — Performance da Equipe de Atletismo de Piracicaba em 2007